



*Istituto di Istruzione Superiore “Leonardo da Vinci”  
Villafranca in Lunigiana*

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**LICEO CLASSICO**

**A.S. 2024/2025**

**CLASSE 3<sup>A</sup> C**

**DOCENTE: ANTONELLA MARCHI**

**A) PARTE TEORICA**

- **Introduzione all'anatomia. Piani e assi anatomici.**
- **I movimenti principali: abduzione, adduzione, flessione, estensione, intra ed extra rotazione.**
  - **L'apparato scheletrico: anatomia e fisiologia delle ossa. Classificazione e funzione delle ossa. Le articolazioni. Tendini e legamenti.**

**B) PARTE PRATICA**

**1) PREPARAZIONE FISICA DI BASE**

- Esercitazioni di potenziamento organico generale (miglioramento della funzione cardiocircolatoria).
- Esercitazioni individuali di potenziamento muscolare a carico naturale e coordinazione dinamica generale con attrezzi (funicelle) e attraverso la metodica HIIT (AMRAP, EMOM, TABATA).
- Test funzionali: salto in lungo da fermo, test addominali, test sulla coordinazione, test dell'elevazione, plank
- Esercizi di stretching e di mobilità articolare.
- I fondamentali della pallavolo: bagher, palleggio, battuta e schiacciata.
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
- Lezione di yoga con esperta esterna

**2) SPORT DI SQUADRA**

- Pallavolo e basket
- Giochi di movimento popolari (Mastermind, Palla Prigioniera, Calcio da seduti, Roverini, Baseball, Offball)

Con la presente i sottoscritti alunni rappresentanti di classe, assicurano e confermano la propria approvazione totale di quanto contenuto in tutte le parti del Programma, che i sottoscritti hanno letto, contribuito a modificare ed integrare.

Aulla, 9/06/2025

**La docente:**

**I rappresentanti degli studenti:**